



# AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la  
FIBROMIALGIA de Catalunya

MEMÒRIA ANUAL 2014





## Memòria Associació Afibrocat. Any 2014

### Índex

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Carta de la presidenta</b>                 | <b>Pàg. 3</b>  |
| <b>1. Introducció</b>                         | <b>Pàg. 4</b>  |
| <b>2. Personal de l'entitat</b>               | <b>Pàg. 5</b>  |
| <b>3.Objectius</b>                            | <b>Pàg. 8</b>  |
| <b>4.Organització Interna</b>                 |                |
| <i>4.1.Assemblees</i>                         | <b>Pàg.10</b>  |
| <i>4.2 Memòria d'activitats i programació</i> | <b>Pàg. 11</b> |
| <b>5.Voluntariat de l'associació</b>          | <b>Pàg.34</b>  |
| <b>6.Balanç Any 2014</b>                      | <b>Pàg.35</b>  |
| <b>7.Epíleg</b>                               | <b>Pàg.36</b>  |



## **Benvolguts i benvolgudes amics i amigues**

Acolliment continua sent la nostra paraula clau. Aquesta premissa és idènticament igual als altres anys.

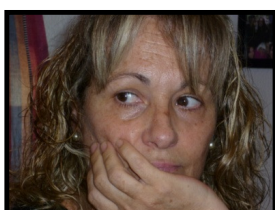
Continua sent la porta d'entrada a l'Associació, per a totes les persones malaltes, tant les que tot just les acaben de diagnosticar com les que ja fa temps que han estat diagnosticades. Persones en actiu o de baixa, del país o de fora, amb família o sense.

La nostra Associació va caminant poc a poc, treballem molt i ens obrim a les noves tecnologies per poder arribar a més persones. Procurem estar a tots els llocs on creiem que podem aprendre i ajudar. Si volem adaptar-nos als nous canvis socials, hem de continuar fent més cursos i anar a més actes. Estem en moments difícils a nivell mundial amb la economia, això vol dir que hem de treballar més perquè la nostra Associació pugui acollir i lluitar perquè la nostra malaltia sigui visible.

La incomprensió continua sent el dolor que més ens dol. La sanitat pública ha d'ajudar-nos més. Són els primers que ens haurien d'acollir, escoltar, valorar i encaminar per aquest camí ple d'entrebancs que trobem.

La nostra vida laboral moltes vegades no la podem portar a terme. El món polític ha d'unir-se i comprometre's a resoldre aquests temes. Ha de promoure, impulsar i fomentar accions per resoldre molts dels temes que tenim sobre la taula.

Per això són tant importants les associacions, en les quals podem compartir les nostres situacions siguin familiars, laborals o mèdiques. Hem de continuar treballant per fer visible la nostra malaltia i poder seguir amb la lluita. També vull agrair a totes i cada una de les persones que ens han ajudat i ens ajuden voluntàriament, només perquè volen fer-ho. Sense aquestes persones tot seria molt més complicat i difícil.



Que tot esforç iniciat no s'aturi. *“Cal tenir pensaments positius, perquè aquests es materialitzin” (v.d.b.)*

Montserrat Mas i Conde, Presidenta d'Afibrocat



## 1.Introducció

Nom: AFIBROCAT “Associació d’ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004”.  
Inscrita amb el nº 28646/B data 19/02/2004 a la Generalitat de Catalunya,  
Departament de Justícia, Direcció General de Dret d’Entitats Jurídiques, Servei  
de registre i suport a les entitats.

CIF: G-63366983

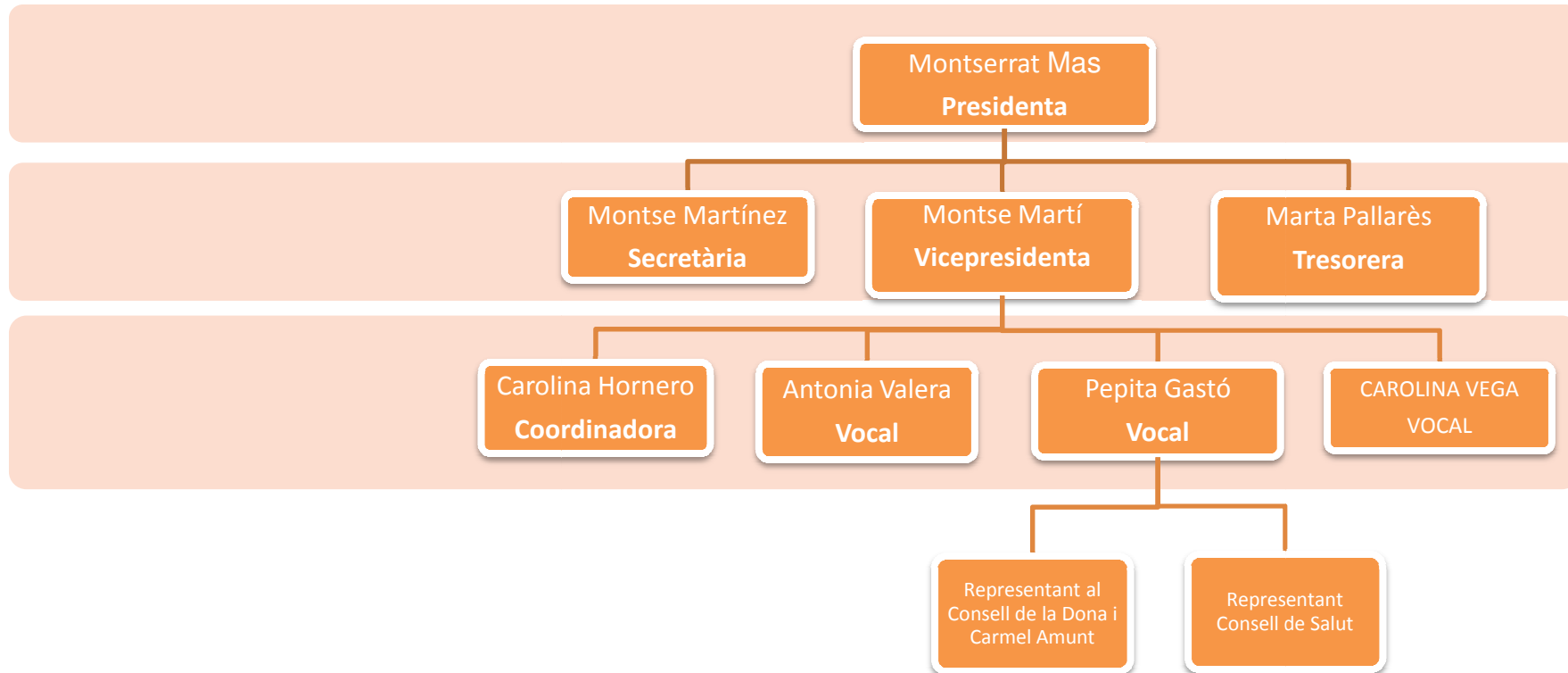
Afibrocat és una entitat sense ànim de lucre, destinada a l’acolliment de  
persones amb Fibromiàlgia i Fatiga Crònica mitjançant teràpies alternatives i  
xerrades relacionades amb la malaltia.

Aquestes malalties es caracteritzen per un dolor crònic, no articular, que  
predomina als músculs, amb una extensa i generalitzada sensibilitat local a la  
pressió en múltiples punts predefinits i esgotament permanent (OMS 1989).

SOCIS: al desembre érem 120 socis. Des de la formació de la associació un  
total de 331 socis s’han beneficiat dels diferents projectes que hem anat fent.



## 2. Personal junta directiva de l'entitat





## Presentació personal Junta Directiva:



- ✓ Em dic Montserrat Mas, sóc sòcia des de l'any 2004 i des del 2009 sóc la presidenta d'Afibrocat
- ✓ Abans de tenir aquest càrrec vaig ser tresorera des del 2004 al 2006

- ✓ Em dic Montse Martí, sóc sòcia des de l'any 2004 i des de l'any 2009 sóc la vicepresidenta d'Afibrocat
- ✓ Abans de tenir aquest càrrec vaig ser secretaria des del 2004 al 2006



- ✓ Em dic Marta Pallarès i vaig conèixer Afibrocat l'any 2010, quan demanaven una persona voluntària per portar la comptabilitat de l'associació
- ✓ L'any següent (2011) em vaig fer sòcia i l'any 2014 vaig entrar a la Junta com a Tresorera

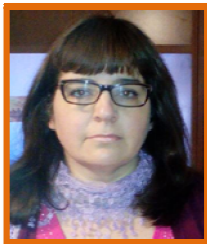
- ✓ Em dic Montse Martínez (Mone)
- ✓ Sóc socia des del 2004 i des del 2008 he sigut secretària i tresorera de l'associació.



- ✓ Em dic Pepita Gastó i des de l'any 2004 sóc sòcia
- ✓ Des de l'any 2005 sóc vocal de la Junta i represento l'Associació al Consell de Salut i al de la Dona del districte d'Horta-Guinardó



- ✓ El meu nom és Antonia Valera
- ✓ Sóc sòcia des de l'any 2007 i vocal des de el mateix any



- ✓ El meu nom és Carolina Vega Conde
- ✓ Sóc sòcia des del 2011 i vocal de la junta des del 2013

- ✓ Em dic Carolina Hornero .
- ✓ Sóc sòcia des del 2009 i coordinadora del voluntariat de l'associació des de el mateix any.





### 3.Objectius

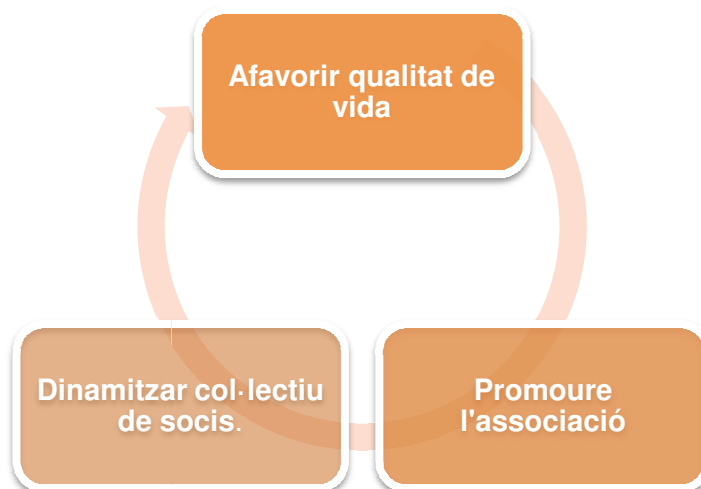
La nostra associació vol un millor acolliment per a totes aquelles persones diagnosticades de Fibromiàlgia o Fatiga Crònica, a més de millorar la seva qualitat de vida i la dels seus familiars. Per aconseguir-ho utilitzem teràpies, trobades lúdiques per implicar els familiars, xerrades informatives. Volem construir un espai comú per treballar tots junts per a un futur millor.

Des de l'associació procurem estar en contacte amb els estaments, administracions i organitzacions que, directament o indirectament, ens puguin facilitar ajudes, tant les econòmiques i com d'altres tipus. Actualment estem en un punt que les ajudes socials estan molt justes i costa moltíssim que ens arribin subvencions, sense les quals la nostra economia pateix.

També procurem tenir cura especial en l'atenció directa de les persones que ens arriben amb la desesperació i la frustració que significa el diagnòstic d'aquestes malalties. D'aquesta acollida dependrà que tinguin les forces necessàries que les ajudin a enfrontar-se a les dificultats que suposa la falta de tractament del què patim en l'actualitat.

L'acollida és el nostre principal objectiu. Nosaltres, com a afectades, podem fer un acompanyament gràcies a l'experiència acumulada i, així, pal·liar el malestar i el patiment que a les afectades els ocasiona el diagnòstic.

El curs 2014 ha estat positiu gràcies a l'esforç de l'equip directiu i tècnic i d'altres persones que com nosaltres voluntàriament posem a disposició dels altres el nostre temps.







### **3.1 Objectius generals**

#### **1. Afavorir la qualitat de vida.**

1.1 Incrementar les teràpies

*1.1.1 Consolidar les teràpies gratuïtes.*

*1.1.2 Conèixer noves teràpies*

1.2 Estimular l'activitat física.

1.3 Prevenir la depressió i la soledat

*1.3.1 Disminuir les apaties, tristeses i dolors*

#### **2. Dinamitzar el col·lectiu de socis.**

2.1 Augmentar el nombre de socis per al nostre projecte

2.2 Construir un grup, per lluitar tots junts i obtenir resultats per trobar millora a la nostra malaltia.

2.3 Impulsar noves idees

2.4 Compartir estones d'oci

#### **3. Promoure i donar a conèixer la nostra associació**

3.1 Assistir a totes les convocatòries possibles

*3.1.1 Assistir a les convocatòries d'entitats de Barcelona*

*3.1.2 Assistir a les convocatòries del Consell de Salut i Consell de la Dona*

*3.1.3 Assistir al XX Fòrum la Primavera de les Associacions de Barcelona*

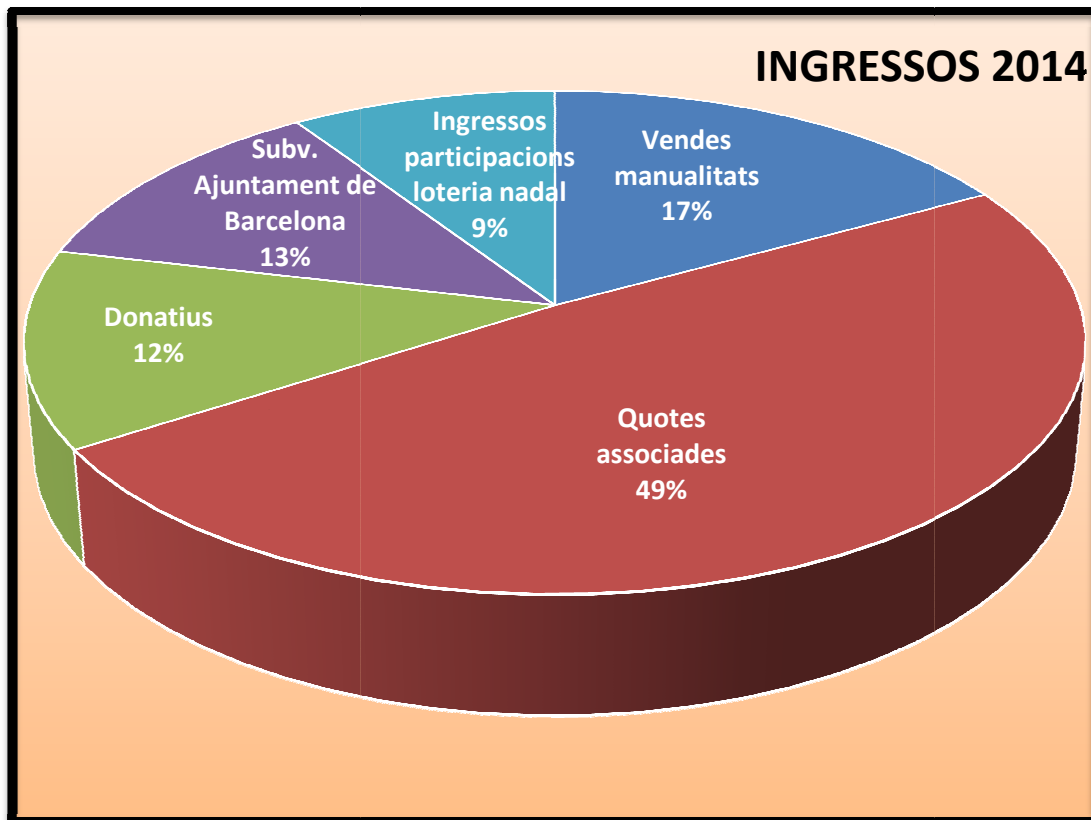
3.2 Informar la gent durant els esdeveniments de l'any i festes significatives.

3.3 Promocionar l'associació a través de les xarxes socials

3.4 Oferir treballs manuals realitzats a les teràpies



Per portar a terme satisfactòriament aquests objectius hem necessitat uns ingressos procedents de:



#### 4. Organització Interna

10.01.2014 Reunió junta. Local.  
14.02.2014 Reunió junta. Local  
14.03.2014 Reunió junta. Local  
11.04.2014 Reunió junta. Local  
16.05.2014 Reunió junta .Local  
18.06.2014 Reunió junta. Local  
04.09.2014 Reunió junta. Local.  
20.10.2014 Reunió junta .Local  
04.11.2014 Reunió junta .Local.

##### 4.1 Assemblees

10.04.2014 Assemblea General Ordinària. Centre Cívic Matas i Ramis.  
17.09.2014 Assemblea General Extraordinària. Centre Cívic Matas i Ramis.





## 4.2 Memòria d'activitats i programació

Durant tot el curs s'han dut a terme una gran varietat d'activitats, jornades de difusió i conferències. Volem fer incís en el gran èxit de totes les activitats al llarg de l'any i agrair als socis i a tots els col·laboradors d'AFIBROCAT per la participació i l'afluència a tots els actes i activitats.

Teràpies

Celebració Dia Mundial de la FM i SFC

Assistència a Jornades i a Congressos Informatius

Xerrades Informatives

Assistència Reunions dels Consells de la Dona i de Salut

Assistència Reunions FCVS

Assistència cursos Formatius

### 4.2.1 Teràpies col·lectives

Treball realitzat: Hem reflexionat sobre el paper que feia cada una de les teràpies sobre el grup, per continuar fent junts aquest camí.

Ens permet pensar en les dificultats i en els recursos personals i familiars que tenim cadascun de nosaltres, ens permet poder afrontar junts els conflictes, ansietats i incerteses de la millor manera possible. Compartim experiències que ens ajuden a viure millor. Procurem no quedar-nos atrapatats en la pèrdua i afrontar la situació des de la fortalesa, davant del patiment i les dificultats que la vida ens depara.



Els grups de treball d'aquest any, han estat:

**Teràpia de Ball** De gener a juny i d'octubre a desembre 2014.

Horari: Dilluns, de 19 a 20 h

Lloc: Centre Cívic Matas i Ramis (c/ Feliu i Codina, 20)

Classes impartides per: Xavier Bernal

Ens ha ajudat a perdre la vergonya. Hem après a moure el cos i ha tenir ritme. Hem exercitat la memòria per recordar els passos i sobretot ens ha servit per passar una estona molt agradable i gaudir-la sense haver de pensar en res. Aquest curs s'han après nous passos.

Nombre d'assistents: 6 personas



**Chi kung** De gener a juny i d'octubre a desembre 2014

Horari: Dimarts, de 10:30 a 11:45 h. Dimecres, de 18.30h a 19.45 h.

Lloc: Associació Namasté – c/Varsòvia, 52-54, bxs. – Barcelona

Classes impartides per: Mar López

Beneficis:

Regular el sistema nerviós

Augmentar i enfortir la nostra immunologia

Millorar la nostra vitalitat i resistència física

Millorar la capacitat de concentració

Millorar la flexibilitat del nostre sistema articular

Regular el funcionament dels nostres òrgans.

Nombre d'assistents: 23 persones





### **Manualitats** De gener a juny

Horari: Dimecres, de 17 a 19 h. Dijous, de 18 a 20 h.

Lloc: Local (c/Tossa,13 local 2).

Classes impartides per: Pepita Gastó .



Fer manualitats et permet deixar fluir molta de la energia que tenim dins i que serveix per crear. Són estones de silenci que tothom les utilitza per deixar sortit aquest potencial que portem i poder gaudir dels resultats. També ens serveix per compartir els materials i l'espai.

Nombre d'assistents: 11 persones

### **Reiki Grupal** De gener a juny i d'octubre a desembre

Horari: Dijous de 10 a 12 h

Lloc: Local (c/Tossa,13 local 2) de gener a juny . (Centre Cívic Matas i Ramis) de setembre a desembre.

Classes impartides per: Associació Voluntaris Reiki.

**El Reiki** és un sistema de curació i de restabliment de l'equilibri bioenergètic mitjançant la transmissió de l'energia universal curativa a través de les mans.

L'energia Reiki harmonitza i reequilibra el flux energètic en el nostre cos físic i subtil, i actua simultàniament en l'aspecte físic, mental, emocional i espiritual de l'esser humà.



Nombre d'assistents: 12 persones



**GESTALT Espai pel cos i la ment** De gener a juny i d'octubre a desembre

Horari: Dilluns, 17 a 18:30 h. Quinzenal de gener a juny

Lloc: Centre Cívic Mas Guinardó

Teràpia impartida per: la psicòloga voluntària : Evangelina Di Gerónimo

Horari: Dilluns, 17 a 18.30 h d'octubre a desembre

Lloc: Centre Cívic Matas i Ramis

Teràpia impartida per: Lara Terradas Campanario

Es un taller de creixement, una teràpia de relaxació i aprenentatge. Les sòcies recuperen recursos personals propis que han oblidat o ignorat, aprenen noves eines per saber comunicar-se i per saber gestionar les emocions, experimentant sensacions de confiança, acceptació i solidaritat.

Es fan jocs i exercicis de grup en un espai de confiança creat per elles i es poden dedicar un temps per compartir amb els demés.



Nombre d'assistents: 8 persones

**Taller de Memòria** De gener a juny .

Horari: Dimarts 17 a 18h

Lloc: Centre Cívic Mas Guinardó

Teràpia impartida per: Nita

El taller de memòria es basa en estratègies i tècniques bàsiques adequades per millorar i resoldre les fallades de la memòria de la vida quotidiana. A més, s'obté altres beneficis com la millora de l'estat d'ànim i de l'autoestima i la participació en la comunitat.



Nombre d'assistents: 10 persones



### **Taller de Risoterapia** De gener a juny 2014.

Horari: Dimarts 18 a 19h

Lloc: Centre Cívic Mas Guinardó

Teràpia impartida per: Nita

En risoteràpia s'utilitzen diferents tècniques que promouen la desconexió de les nostres preocupacions per mitjà del joc i la rialla.

El somriure és una expressió innata que té un significat únic i universal. Però no només es tracta d'una expressió de comunicació, sinó que un somriure també produeix una sèrie d'efectes biològics en el nostre organisme, com la liberalització d'endorfines, la principal funció de les quals és la reducció del dolor físic i emocional .

Nombre d'assistents: 11 persones



### **Grup de conversa terapèutica** De gener a juny i d'octubre a desembre 2014

Horari: Dimarts 17 a 18 h

Lloc: C/Torrent de Can Mariner,4, local (gener a juny)

Local Afibrocat (octubre a desembre)

Teràpia impartida per: Silvia Hernández Muñoz

En aquest taller explorem eines de coaching i desenvolupament personal per afrontar els desafiaments i les situacions diaris amb harmonia i equilibri. Practiquem exercicis senzills i molt beneficiosos de respiració, relaxació i meditació.



Nombre d'assistents: 5 persones

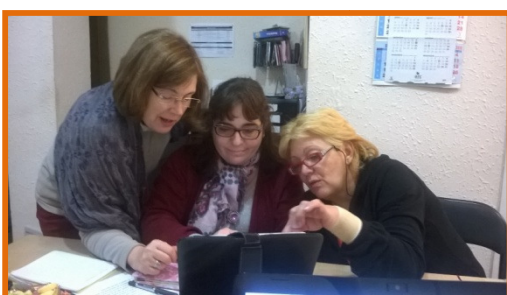


**Taller de creació de manualitats** De gener a juny i de setembre a desembre 2014

Horari: Dijous 16:30 a 19 h.

El taller està format per 7 sòcies. Ara com ara és tancat. En ell es creen les manualitats que al llarg de l'any exposem a les nostres parades. Tot i ser un taller, per les persones que el componen, també els serveix com teràpia, perquè la creació està totalment present en l'aire i ajuda a poder evadir-te en els moments que no estàs bé.

Van ser les dissenyadores i creadores amb diferents materials del pastís del 10 aniversari de la associació.







## 4.2.2 Celebracions Afibrocat

### Dia de Sant Jordi 23.04.2014

Taula Informativa, venda de roses. El nostre entorn social ens proporciona llibres per poder-los oferir a canvi d'un donatiu simbòlic.



### Celebració dia mundial de la FM i SFC i 10è aniversari AFIBROCAT 11.05.2014

Coincidint amb el dia Mundial de la Fibromiàlgia (12 de maig) vam celebrar el nostre 10è aniversari (2004/2014).

## GRAN FESTA 10è ANIVERSARI

coincidint amb la commemoració del Dia Mundial de la Fibromiàlgia



**Us esperem el dia 11 de maig de 2014 de 9 a 15 h a la Rambla del Carmel / Dante**



**AFIBROCAT**  
Associació d'ajuda per la FIBROMIÀLGIA de Catalunya 2004

Tossa 13, local 2, Barcelona  
Tel: 620 909 433  
[www.afibrocat.com](http://www.afibrocat.com)

## GRAN FESTA 10è ANIVERSARI AFIBROCAT

Carpes amb activitats infantils, demostracions de teràpies, exposicions i, a partir de les 11 h, xocolatada i espectacles per a tothom



**BANDA PATILLA**  
[www.facebook.com/BandaPatilla](http://www.facebook.com/BandaPatilla)

**Kitty's Cabaret**  
[www.facebook.com/KittysCabaret](http://www.facebook.com/KittysCabaret)

**MAGIC GARDEN GOSPEL**  
[www.facebook.com/MagicGardenGospel](http://www.facebook.com/MagicGardenGospel)

**ACADEMIA NADADANCE.**  
Danza del ventre  
[www.nadadance.es](http://www.nadadance.es)

Obra Social 'La Caixa'

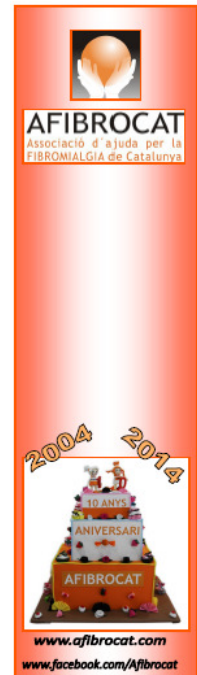
Ajuntament de Barcelona

Governament de Catalunya  
Departament de Benestar i Família  
Direcció General d'Atenció Comunitària i Ciutadana



Vam celebrar una festa fent partícip als socis/es, famílies, el barri i a qualsevol persona que va voler compartir aquest acte amb tots/es nosaltres.

L'acte es va distribuir en diferents seccions: una xocolatada; exposició de fotos dels 10 anys de l'entitat, exposició de manualitats realitzades per els socis/es de l'associació; demostracions i participació de les diferents teràpies que es realitzen a l'associació; àrea infantil on es van poder crear xapes personalitzades i van gaudir d'una estona de dibuix i pintura; actuacions de diferents grups per animar la celebració; i per últim una petita festa on la gent va poder gaudir de l'esdeveniment en companyia de tots/es nosaltres.



**Xocolatada**



**Demo Chikung**



**Taula demo manualitats**



**Carpa Reiki**



**Demo Risoteràpia**



**Celebració dia mundial de la FM I SFC i 10è aniversari AFIBROCAT**  
**11.05.2014**

**Taules informatives**



**Carpa manualitats**



**Carpa activitats infantils**



**Carpa manualitats**



**Paraules Regidora H-G**  
**Francina Vila**



**Lectura manifest**  
**dia mundial FM**

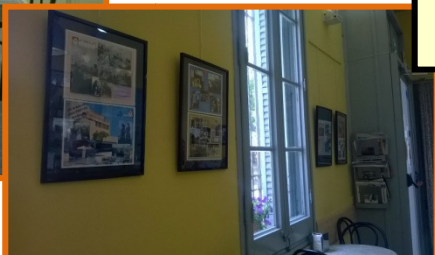
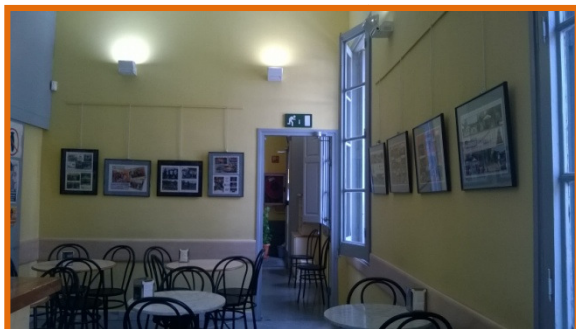


**Celebració dia mundial de la FM I SFC i 10è aniversari AFIBROCAT**  
**11.05.2014**





## Exposició de fotografies dels 10 anys de l'Associació al Centre Cívic Matas i Ramis



Exposició fotogràfica commemorativa

 **AFIBROCAT**  
Associació d'ajuda per la  
FIBROMIALGIA de Catalunya

**Un tomb  
per la vida  
d'AFIBROCAT**



C/Tossa 13, local 2-08032 Barcelona. Tel. 620 909 433 / 934 292 886  
afibrocat@hotmail.com www.afibrocat.com

Del 26 de maig al 7 de juny  
Cafeteria / Hall d'entrada  
Centre Cívic Matas i Ramis C/ Feliu i Codina 20

Districte  
d'Horta-Guinardó  
barcelona/horta-guinardo **Ajuntament de  
Barcelona** 

Com a punt final d'aquesta celebració vam fer una exposició fotogràfica al Centre Cívic Matas i Ramis amb la finalitat de compartir aquest important dia.



## IV Dinar de convivència 15.06.2014

RESTAURANT CASA SORIA

Festa consolidada de la nostra associació.

La finalitat d'aquest dinar, és establir més lligams entre les sòcies i passar una bona estona.



Entre familiars, terapeutes, col·laboradors i socis/es érem 77 persones. També és un dia d'acolliment a les noves sòcies. Vàrem fer karaoke i ball. Realment és una estona que serveix per oblidar-nos de moltes de les coses que portem a sobre nostre





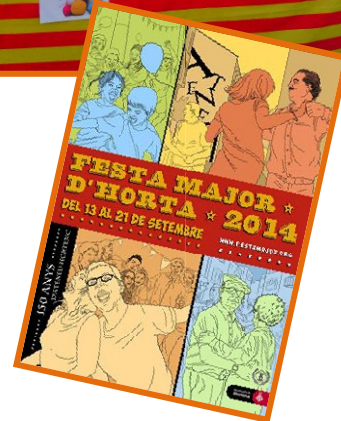
## Fira de Artesania Festes d'Horta

20/09/2014

Lloc: la plaça d'Eivissa.

Paradeta informativa , exposició i venda de les nostres manualitats

El curs comença amb la Festa Major del barri d'Horta, que com cada any, ve ple de propostes que són possibles gràcies a un conjunt de persones liderades per la coordinadora d'Entitats.



## FESTA MAJOR DE BARCELONA. MERCÈ 2014

20/21 i 24.09.2014. Plaça de Catalunya  
Vam gaudir de la Festa Major de Barcelona amb la nostra demostració de chi-kung

### 19a Mostra d'Associacions

20, 21 i 24 de setembre de 2014. Plaça de Catalunya





## Parada Manualitats 13.12.2014

Lloc: la plaça d'Eivissa.

Novament hem estat al cor d'Horta, la plaça d'Eivissa, per poder oferir de cara a les festes nadalenques, tot el que ha elaborat el nostre taller de manualitats sense deixar de comunicar i explicar a qui ho necessités què és la nostra associació.



## Sopar de Nadal

19/12/2014

Gràcies a les persones que porten el centre de CDC ubicat a Horta, que sempre que hem necessitat utilitzar-lo ho hem pogut fer, hem tornat a fer el nostre berenar-sopar de Nadal. Cada sòcia porta un plat diferent fet per ella mateixa, els disposem en taules tipus bufet i en gaudim. També varem fer un sorteig amb objectes adquirits a l'Associació Alpi (Associació de discapacitats intel·lectuals). Creiem que si ens ajudem unes entitats a les altres, d'una o altra manera, sempre és bo.







## 20/12/2014 / parada manualitats Mas Guinardó

És el segon any que, per aquestes festes, posem durant unes hores una parada amb les nostres manualitats nadalenques i informació de l'associació per a qualsevol de les persones que ho necessiti.



### 4.2.3 Xerrades Informatives

#### 06.03.2014 Taller/xerrada. Mas Guinardó

Biodansa significa dansa de la vida. És una activitat o pràctica d'autoconeixement i creixement personal que utilitza la música i el moviment, i el seu fil conductor es l'afectivitat.

**DIA DE LA DONA TREBALLADORA**

**XERRADA-TALLER**

**BIODANZA**

a càrrec de la terapeuta: **María Angélica Rodríguez**

**6 de Març 2014 (dijous)**  
**18 h.**

Lloc: Casal d'entitats Mas Guinardó  
Plaça Salvador Riera, 2  
(Horta-Guinardó) Barcelona

Bus: 31-32-39-55-74 (Plaça Neri de la Ruitja),  
i metro: L4 Guinardó - Hospital de Sant Pau.

**entrada lliure**

**Organitza:**  
**AFIBROCAT**  
Associació d'ajuda per la  
FIBROMIALGIA de Catalunya  
www.afibrocacat.com - tel.620 909 433

Ajuntament de Barcelona  
Dona

Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar i Família  
Direcció General  
d'Accions Comunitàries i Cícliques





#### 4.2.4 Federació Catalana del Voluntariat

Durant tot el curs ha assistit a les reunions una sòcia en representació nostra.

31.01.2014

28.02.2014

21.03.2014

25.04.2014

23.05.2014

27.06.2014

26.09.2014

24.10.2014

28.11.2014

#### Assamblea General Extraordinària/Ordinària FCVS

14.06.2014 Palau Macaya

Assamblea general Ordinària amb totes les entitats federades.

Francina Alsina es presenta a la renovació del càrrec per a quatre anys més, al costat dels companys que ocuparan la vicepresidència, la secretaria general i la tresoreria, així com també dels vocals. Els quatre coordinadors territorials, escollits en les assemblees locals, seran ratificats aquell dia.





#### 4.2.5 Jornades i diferents esdeveniments als que hem assistit

### ENTREVISTES A PRESIDÈNCIA

#### Entrevista al Periódico de Catalunya/Horta Guinardo

Montserrat Mas: "La fibromiàlgia la vas guanyant a poc a poc"  
Fundada el 2004, Afibrocat és una entitat sense ànim de lucre dirigida a malalts de fibromiàlgia. La seva presidenta, Montserrat Mas, ha après a conviure amb aquesta malaltia i vol compartir la seva experiència

<http://www.elperiodico.cat/ca/noticias/horta-guinardo/montserrat-mas-fibromialgia-vas-guanyant-poc-poc-3011292#>

#### Montserrat Mas: "La fibromiàlgia la vas guanyant a poc a poc"

Fundada el 2004, Afibrocat és una entitat sense ànim de lucre dirigida a malalts de fibromiàlgia. La seva presidenta, Montserrat Mas, ha après a conviure amb aquesta malaltia i vol compartir la seva experiència.



#### LUIS BENAVIDES

#### BARCELONA

Dimecres, 15 de gener del 2014

#### ENTREVISTA A



Tornem a ser notícia. Aquesta vegada RNE  
17/01/14, Esto me suena. Las tardes del Ciudadano  
García - RTVE.es A la Carta

La segunda hora empieza con la entrevista a Montserrat Más, Presidenta de AFIBROCAT (Asociación de ayuda a la Fibromialgia de Cataluña) y afectada por esta enfermedad.



## ENTREVISTA A BTV INFOBARRIS

El dia 24/04/2014 la nostra presidenta MONTSERRAT MAS va participar en el programa de BTV INFOBARRIS sobre la Fibromialgia i l'associació.



AFIBROCAT ara mateix a BTV Infobarris....

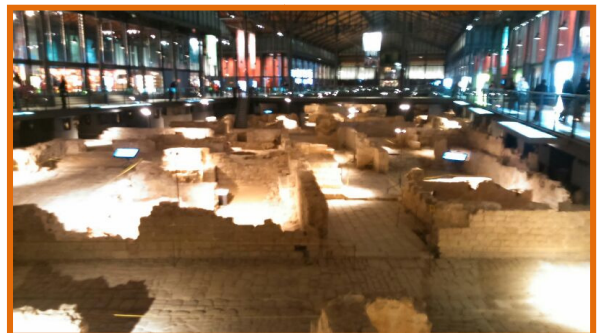
Ho podeu veure a l'enllaç <http://www.btv.cat/alacarta/infobarris/30767/> a partir del minut 7:30.

## 08.03.2014 XVIII PREMI 8 DE MARÇ

Acte que es va realitzar a la Sala Moragas al Born Centre Cultural. Es va fer entrega dels premis 8 de març Maria Aurèlia Capmany 2014

En el decurs de l'acte es reconeixia a **Núria Sales i Folch** i **Enciclopèdia Britànica** la labor de visibilització de les dones la seva labor

Tot seguit es va presentar el llibre *Les dones del 1714*, de Patricia Gabancho.





## 07.03.2014 SOPAR DE LA DONA

Com cada any, per aquestes dates el consell de la dona fa el seu sopar per la celebració del Dia internacional de les Dones. Enguany ho varen fer al Teatre del Foment Hortenc. Lectura del manifest, parlaments, espectacle i a destacar que ens varen fer un regal a la nostre entitat, amb motiu del nostre 10è aniversari.



Les nostres representants, Pepita Gastó i Antònia Quintana, el varen recollir.



## 22.03.2013 FEM MEMÒRIA. LES DONES OBLIDADES EN LA HISTÒRIA

### 11.30 JARDINS D'HIROSHIMA

Les dones apareixen poc als llibres d'història. Diversos equipaments culturals del Districte, amb motiu del 8 de març i enllaçant amb el tricentenari dels fets de 1714, ens proposen una jornada que, fixant la mirada en les situacions de conflicte bèl·lic, i a través de activitats artístiques, culturals i lúdiques, és un cant per al reconeixement a les dones que ens han precedit i a les dones anònimes que, dia rere dia, treballen, participen i donen vida als nostres barris.



Organitza: Biblioteca Guinardó- Mercè Rodoreda, Centre Cívic Carmel, Centre Cívic Casa Groga, Centre Cívic del Guinardó, Centre Cívic Teixonera i Eurofitness Horta, amb la col·laboració de l'Associació d'Alumnes Ferran Tallada.



08/09/10.05.2014 XXè Fòrum .La Primavera de les Associacions



**Ho tenim clar! L'associacionisme és capital per a les ciutats!**



**Barcelona  
Capital Europea  
Voluntariat  
2014**

Per això, en aquesta 20a edició del Fòrum la Primavera de les Associacions, les jornades sobre associacionisme que se celebren anualment a Barcelona, analitzarem perquè i com cal potenciar el paper que juguen les associacions en qüestions bàsiques com la cohesió social, la qualitat democràtica i les polítiques públiques que realitzen els governs locals.

Proposen un debat sobre conceptes com el capital social, la capacitat cívica o la participació democràtica a les ciutats, buscant respostes a algunes preguntes sobre aquestes temàtiques:

- **Associacions:** què aporten a la democràcia participativa de les ciutats i a l'acció dels governs locals, i com potenciar-ne la seva incidència?
- **Administració:** Com col·laborar amb les associacions per millorar l'impacte de les polítiques públiques?

Enguany, el Fòrum sortirà de les fronteres barcelonines per acollir ponents d'altres indrets de Catalunya, de l'Estat Espanyol i d'Europa, que aportaran el seu coneixement i explicaran experiències i casos d'èxit implementades en d'altres municipis i països.



A més, durant la darrera jornada, visitarem casos pràctics d'experiències associatives desenvolupades a Barcelona que han aconseguit bons resultats dinamitzant la comunitat del seu entorn i traient partit de la capacitat cívica del territori.



## XIII Jornades a la Vall Hebron de Barcelona (FM/SFC)

- Importància de la microbiòtica en la salut
- Importància del estudi de la fatiga central i de la psicopatologia en la Fatiga Crònica
- Metabolisme energètic i mitocondrial en la Fatiga Crònica
- Estudi del metabolisme de la NADH+ i el coenzim Q10 en la SFC
- Impacte de la citometria de fluxe funcional en l'estudi del metabolisme energètic, sistema redox i mitocondrial del SFC
- Experiència terapèutica en el dèficit congènit del coenzim Q10



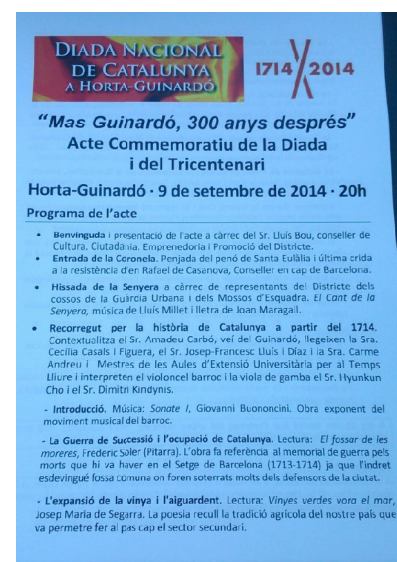
## Diada de Catalunya

09.09.2014

Per mi va ser un acte molt emotiu, ja que va ser una passejada per la nostra historia.

- La guerra de Successió i l'ocupació de Catalunya
- La represa del comerç i la indústria de les indies.

La industrialització, l'expansió i el creixement de Barcelona .Fins el moment actual. Tot l'acte va estar acompanyat per dos músics: un tocava la viola i l'altre el violoncel.



La nostra ofrena va ser la última. Ens varen fer un petit passadís i va ser molt emocionant.



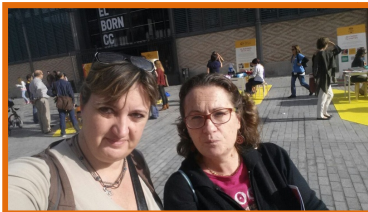
## 20.10.2014 MARKETPLACE

El Born Barcelona  
Montserrat Mas i Montse Marti

Barcelona, aquest any, ha passat a ser la capital Mundial del Voluntariat i la FCVS, que ha celebrat els seus 25 anys de vida, han promogut altre cop el MARKETPLACE.



Poder-ho celebrar allà ha estat una meravella. L'espai preciós i ha coincidir amb el Tricentenari del 1714. Una trobada biennal que agrupa voluntaris, entitats, empreses i institucions, que posen en comú les seves experiències.



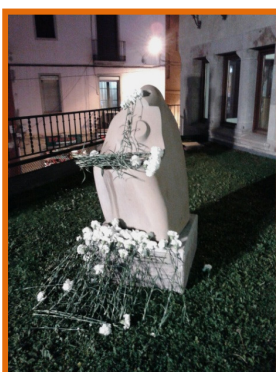
Entre mig de les runes de l'antiga Barcelona hi havia molta esperança de fer coses i molta responsabilitat de corporativisme voluntari.

## Acte Commemoratiu del dia Internacional per la eliminació de la violència vers les dones

Barcelona 25.11.2014

Lloc: Biblioteca Can Mariner 18 h

Acte commemoratiu del dia Internacional per a l'eradicació de la Violència vers les dones. Homenatge i lectura del Manifest i interpretació musical en memòria de les víctimes de la violència masclista. Recordatori de les víctimes del 2014.



Va presidir l'acte la Ilma. Sra. Francina Vila, regidora del Districte Horta-Guinardó.

Actuació musical a càrrec del guitarrista Pedro Merighi. Com a cloenda de l'acte: performance 'Fils de Vida'. Es va alliberar la figura femenina de la teranyina. Organitza: el Consell de les Dones d'Horta-Guinardó.







#### 4.2.6 Reunions del Consell de Salut i Consell de la Dona

14.01.2014 Consell de la Dona  
27.01.2014 Consell de la Dona  
06.02.2014 Consell de Salut  
03.04.2014 Consell de Salut  
22.04.2014 Consell de la Dona  
29.09.2014 Consell de Salut  
09.10.2014 Consell de la Dona  
06.11.2014 Consell de la Dona  
18.12.2014 Consell de Salut

#### 4.2.9 SEGUIMENT AMB TORREJUSANA



12.03.2014

Primera visita d'aquest any de Torre Jussana al Local, per fer un seguiment. Aquest any en farem només dues i de cara l'any proper farem una proposta de col·laboració per fer un acompanyament més exhaustiu.

16.10.2014

Segona reunió d'aquest curs. Local d'Afibrocat

*Servei de suport i acompanyament.*

Visitem [@afibrocat](#) x veure com podem seguir acompanyant a l'entitat en els seus **processos** de millora. Esperem ser-vos útils! [#TJalterritori@tjussana](#)



Carles Viñas(TJ) i Cira Piquer (TJ)





## 5. Voluntariat i col·laboracions de l'associació el 2014

- Junta Directiva
- Assessorament i confecció de projectes/Memòria: Carolina Hornero
- Professores de la teràpia de Manualitats: Pepita Gastó i Montserrat Mas
- Creació i manteniment Web: Montse Martí
- Manteniment local: Juan i Ramón
- Manteniment equip informàtic: Sergi Hornero i Andrés
- Taula Informativa Dia de Sant Jordi Oferint Roses: Sòcies.
- Xerrades informatives: Ponent, María Angélica Rodríguez
- Teràpies individuals: Dr. Quirós, Teresa Masó, Montserrat F.
- Voluntària de secretaria: Carmen Capetillo
- Voluntari de ball: Xavier Bernal
- Voluntàries Taller Gestalt "Espai pel Cos i la Ment": Evangelina i Lara
- Voluntària Osteopatia Bioenergètica: Maya Llorca
- Voluntaris Reiki Grupal: Associació Voluntaris Reiki

### **Entitats Col·laboradores**

- Namasté: Realització de la teràpia chikung
- Torre Jussana: Realització de cursos formatius per la millora de la administració i organització interna de l'associació i treball conjunt per la millora de l'associació
- Federació Catalana del Voluntariat: Treball per promoure el voluntariat social i reconeixement de la seva importància per poder realitzar un treball conjunt d'aprenentatge . Poder disposar de voluntaris per la realització de teràpies
- C. C. Mas Guinardó: sales per realitzar teràpies
- C. C. Matas i Ramis: Sales per realitzar Teràpies
- El Mercat d'Horta: Donació de subministraments en diversos actes



## 6. Balanços Gener a Desembre 2014

| <b>BALANÇ 2014 Associació AFIBROCAT</b>         |                    |                               |                    |
|---|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| <b>DESPESES 2014</b>                            |                    | <b>INGRESSOS 2014</b>         |                    |
| Materials manualitats                           | 1.238,09 €         | Vendes manualitats            | 1.712,15 €         |
| Material divers i de consum                     | 265,04 €           | Vendes samarretes             | 57,00 €            |
| Material Oficina                                | 345,28 €           | Venta 10è aniversari          | 238,90 €           |
| Lloguer local                                   | 3.967,68 €         | Devolucions rebuts            | -24,00 €           |
| Neteja local                                    | 480,00 €           | Quotes afiliades              | 5.794,00 €         |
| Assegurança local                               | 216,52 €           | Subv. Generalitat             |                    |
| Assegurança Responsabilitat Civil               | 212,30 €           | Subv. Ajuntament de Barcelona | 1.500,00 €         |
| Assegurança FCVS                                | 78,00 €            | DONATIUS                      | 1.425,41 €         |
| Despeses cobro rebuts                           | 112,77 €           | Guany participacions loteria  | 1.098,17 €         |
| Despeses devolució rebuts                       | 34,34 €            | Pèrdues 2014                  | 2.840,86 €         |
| Altres despeses bancàries                       | 46,25 €            |                               |                    |
| Representació, publicitat i relacions públiques | 1.089,25 €         |                               |                    |
| Desplaçaments                                   | 72,60 €            |                               |                    |
| Acolliment sòcies                               | 156,00 €           |                               |                    |
| 10è aniversari                                  | 636,22 €           |                               |                    |
| Electricitat                                    | 376,47 €           |                               |                    |
| Aigua   | 362,46 €           |                               |                    |
| Telefonia movil                                 | 414,14 €           |                               |                    |
| Telefonia fixa                                  | 383,87 €           |                               |                    |
| Fotocòpies                                      | 565,11 €           |                               |                    |
| Correus   | 370,57 €           |                               |                    |
| Teràpia Chikung                                 | 765,00 €           |                               |                    |
| Psicoteràpia                                    | 1.935,00 €         |                               |                    |
| Taller de Risoteràpia                           | 95,00 €            |                               |                    |
| Taller de memòria                               | 95,00 €            |                               |                    |
| Osteopatia Bioenergètica                        | 130,00 €           |                               |                    |
| Taxes Generalitat                               | 20,00 €            |                               |                    |
| rebutos incobrables any 2013                    | 62,63 €            |                               |                    |
| Amortització immovilitat (generador)            | 116,90 €           |                               |                    |
| <b>Total despeses</b>                           | <b>14.642,49 €</b> | <b>Total ingressos</b>        | <b>14.642,49 €</b> |



## 7. Epíleg

Les llavors dormen en el secret de la terra fins que a una d'elles se li ocorre la fantasia de despertar (*El petit príncep*, Antoine de Saint-Exupéry).

Aquestes paraules són ideals per resumir el nostre sentit d'associació. Estem despertes i amb ganes de continuar creixent.

